



## ★年末年始休業のご案内

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきます。  
皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご容赦お願いいたします。

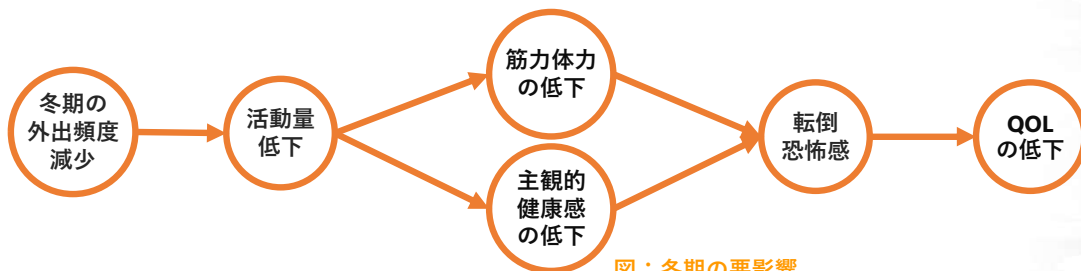
訪問看護リハビリステーションホーム  
マッサージaino、CHASE CLUB

**休業 令和6年12月28日(土)～令和7年1月5日(日)**

## 冬を乗り越え、新年の準備を

### 1.冬の寒さが招く生活の変化

外出頻度の減少から起こる負のスパイラルを防ぐために、無理なく取り組める運動を習慣にしましょう。



図：冬期の悪影響  
参考文献・石澤伸弘ほか.高齢者の冬期間の活動と転倒に関する研究：岩見沢市に在住する高齢者世帯に着目して.2013

### 2.冬の間こそ運動しよう

#### おすすめ体操「起立着座運動」

やり方：椅子に浅く腰掛け、手を使わずに立ち上がり、再び座る動作を繰り返します

目安回数：1日5～20回（体力に応じて調整）

ポイント：ゆっくりとした動作で膝や腰の負担に注意

看護・リハビリ新規案件  
随時ご相談お待ちしております



訪問看護リハビリステーション  
**HOME** ホーム

**TEL045-642-5721**



# マッサージ aina

リハビリ増やせない 体、動かしてないなあ、、、  
関節がこわばっている 筋肉に麻痺がある

医療保険のマッサージは、  
1割負担だと1回 約500円  
体験 約30分  
ご自宅で受けられます😊

港北区綱島西2-7-18 B-6 TEL045-642-5723

## CHASE CLUBの 特徴

1. 理学療法士とマンツーマンでの訓練が出来ます
2. 1日3時間の短時間型サービスです
3. 医療用マシンで効率よく筋力アップ
4. **12月中に片倉にもスペースワンダー上陸**  
\*スペースワンダー詳細は左下(CHASE CLUB II)をご覧ください

空き	月	火	水	木	金
午前 9:00~ 12:00	▲ 神大寺 片倉	▲ 羽沢 菅田 片倉	× 羽沢 菅田 片倉	▲ 三ツ沢 神大寺 菅田 片倉 羽沢	× 岸根 菅田 片倉
午後 13:30~ 16:30	× 六角橋 三ツ沢 神大寺 片倉	× 片倉	▲ 六角橋 菅田 羽沢 片倉	× 六角橋 神大寺 片倉 三ツ沢	× 羽沢 菅田 三ツ沢 片倉

残り  
5枠

お問い合わせはお早めに

**CHASE CLUB**

☎ 045-620-7219

## スペースワンダー 体験随時受付中!

### ☆スペースワンダーの特徴☆

#### ①転倒しない安全な立位運動

・ゴムの引張力で体重を最大40kgも軽減させ、足腰の負担を軽減させます

#### ②多種多様な運動を可能にする複合型システム

・筋トレ、ストレッチ、バランス運動などの体を大きく動かす介護予防運動  
・重心移動、立ち上がり、歩行訓練などの体を小さく動かすリハビリ運動

#### ③全身運動することで認知症予防

・全身を使った複合運動で認知症を予防します



※スペースワンダーの体験は横浜市においてはここでしか体験できません※

➔ **CHASE CLUB II**  
☎ 045-620-7225

## レッドコードでノー介護

レッドコードが気になった方、ぜひ体験してみませんか?レッドコードには筋力/柔軟性/身体バランス機能の向上などの効果があります。理学療法士が専門的な視点からあなたに合ったリハビリメニューを考案いたします

**身体の調子が良くなっていくと運動レベルが上がっていきます!**

**座位訓練の場合**

レベル

1



肘掛けあり

2



肘掛けなし

3



バランスボール

現在午前枠に**空き**があります!(水曜・金曜)  
見学は随時受け付けております!お気軽にお声かけ下さい!

**CHASE CLUB日吉**  
☎ 045-620-9057